

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 31 Decembre 2018

CLUB NEONESS EPINAY



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Pump 45 min.	Mix Fitness 45 min.	Caf 45 min.		Zumba 45 min.		
10:15	Gym Zen 45 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Stretching 45 min.		Caf 45 min.		
						10:30 Caf 45 min.	
						11:15 new Hiit 45 min.	
						12:00 Stretching 30 min.	
18:15	Body Pump 60 min.	Caf 45 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Step Debutant 45 min.	Caf 45 min.		
19:15	Body Combat 45 min.	Body Attack 60 min.	new Fun Dance 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.		
20:00	Abdos Fessiers 30 min.	Boot Camp 45 min.	Body Attack 45 min.	Zumba 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
20:30	Zumba 45 min.	Zumba 45 min.	Body Pump 45 min.	Boot Camp 45 min.			

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
et bien-être

Cours de renforcement
musculaire